LA RELAXATION

La régulation respiratoire

Nous respirons dès que nous venons au monde, automatiquement, sans y prêter attention. En effet, la respiration est une fonction-clé de l'organisme humain, puisque tous les organes du corps dépendent du bon échange entre oxygène et gaz carbonique.

Mais la respiration est aussi une fonction corporelle sur laquelle il est possible d'agir par la volonté. En ce sens, elle constitue un instrument important pour le contrôle et la régulation de la performance sportive, favorisant l'obtention de pensées positives ou augmentant la concentration du sportif.

Le contrôle de sa respiration permet aussi celui des émotions, développe la confiance en soi et soutient la capacité d'action, élément indispensable à toute action sportive. En ce sens, respirer signifie être à l'écoute de soi, recharger ses batteries en énergie, relâcher les tensions, voir encore éloigner les mauvaises pensées. Etat émotionnel et respiration sont ainsi étroitement liés.

En cas de peur, d'incertitude et de tension, la respiration s'accélère, alors qu'en cas de calme, de sécurité et de relaxation, elle ralentit et devient plus profonde. Il est par conséquent possible d'agir sur ses émotions en modifiant simplement son mode respiratoire.

Réapprendre à respirer !

L'oxygène de l'air est indispensable au bon fonctionnement du corps humain, assurant notamment l'alimentation du cerveau et des muscles. Sans respiration, les cellules humaines, privées d'oxygène, ne pourraient fonctionner bien longtemps.

La respiration est ainsi indissociable de la vie. Mais si nous respirons pour ne pas mourir, cela ne signifie pas encore que nous savons bien respirer ! En effet, nous n'utilisons guère qu'un très faible pourcentage de notre capacité respiratoire.

Il est par conséquent important de se réapproprier sa propre respiration et la canalisant pour mieux bénéficier de ses effets positifs sur l'organisme humain.

Nous allons ainsi découvrir ensemble différentes techniques respiratoires, lesquelles nous permettront de nous familiariser avec de nouvelles sensations, à la fois physique et psychologique.

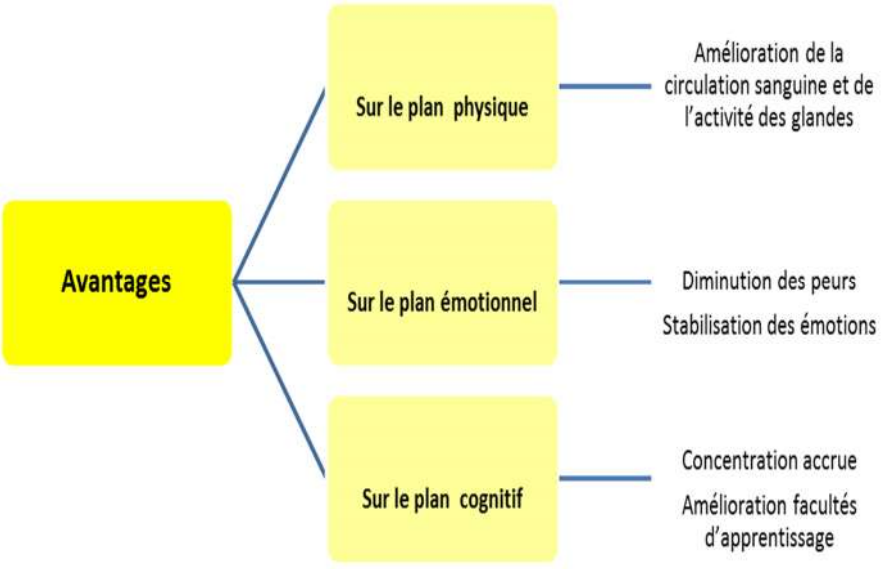
Il importera cependant que le lecteur fasse lui-même l'effort, de prendre conscience des sensations que lui aura procuré chaque exercice, afin de pouvoir ensuite l'appliquer à nouveau, en cas de nécessité.

Il existe divers type d'exercices respiratoires qui favorisent la détente. La plupart des techniques de relaxation débutent par un exercice de ce genre. Ces exercices ont l'avantage de pouvoir s'appliquer partout et en tout temps, que se soit lors d'une compétition, en situation de stress, à la maison comme au travail.

C'est ainsi que le sportif aura à cœur de choisir la (les) méthode (s) lui convenant le mieux, dans un souci d'efficacité…

Pour pouvoir progresser, de manière optimale, e tireur doit prendre le contrôle de sa respiration : cela revient à connaître puis maîtriser parfaitement les différentes techniques de respiration à disposition du tireur : le choix final devra être dicté par l'expérience, étant entendu que comme pour l'entrainement de la technique, les méthodes de relaxation utilisées devront avoir été entrainées avec régularité !

Les atouts de la respiration contrôlée



LA RELAXATION

Exercices respiratoires :

- **Respiration intercostale :** Imaginez que vous respirez comme un accordéon :

  Je souffle, mes côtes se resserrent

  J'inspire, mes côtes s'écartent

- **Respiration en carré :** Inspiration (i) et expiration (e) prennent en compte les mêmes volumes d'air (n).

$i = n$ **n**

$e = n$

- **Respiration en rectangle :** Dans ce mode respiratoire, soit l'inspiration, soit l'expiration est plus longue, selon que cherche à obtenir une action dynamisante ou relaxante. Dans le cas d'une respiration relaxante, le volume d'air expiré représente 3 fois celui inspiré, ce qui procure très rapidement un sentiment de détente.

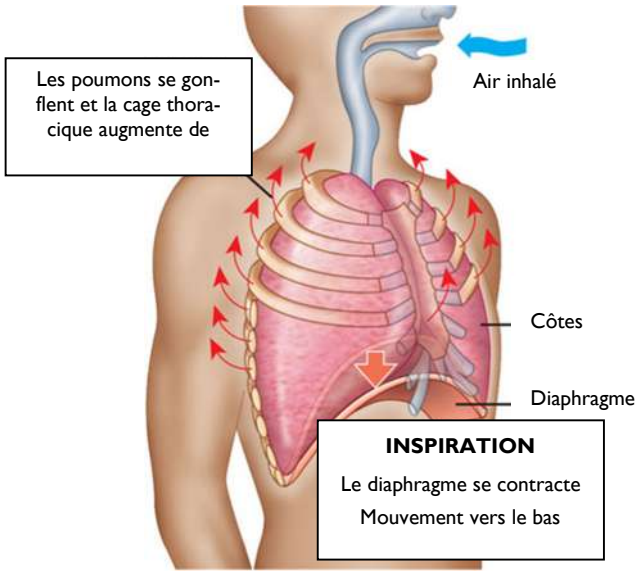
$i = 1 \times n$ **n** **n** **n**

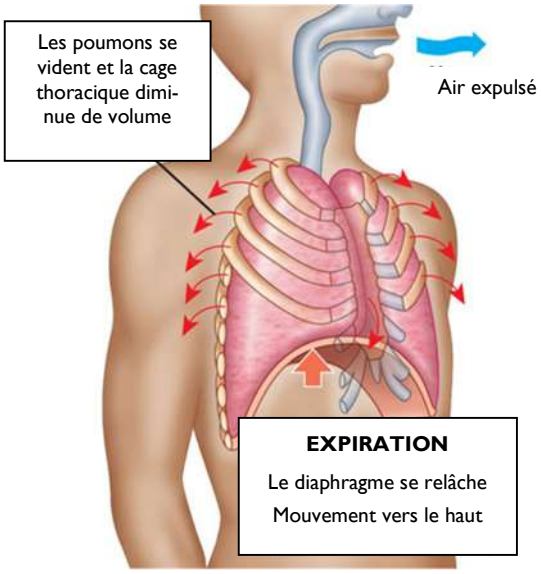
$e = 3 \times n$

La grande respiration

Pour effectuer une respiration complète il faut procéder comme suit :

- Inspirer calmement en gonflant le ventre, puis en dilatant le thorax : Les côtes s'écartent et les épaules se soulèvent…
- Expirer calmement en abaissant les épaules, en vidant le thorax et en rentrant le ventre.
- En répétant plusieurs fois cet exercice respiratoire, vous devriez obtenir rapidement un sentiment de détente et de bien-être.





LA RELAXATION

L'hyperventilation

Confronté à une cause de stress, certains sportifs ressentent une contraction au niveau du diaphragme, l'effet « boule au ventre ».

« J'ai eu l'impression que ma poitrine se serrait et que je manquais d'air. Je me suis alors mis à respirer de plus en plus vite, mais plus je respirai et plus j'avais l'impression de suffoquer ! »

Un excès de tension ou une sollicitation contraignante peut provoquer, chez le sportif, une accélération inhabituelle du rythme respiratoire. Il s'agit d'une réaction naturelle, face à un danger ou une forte émotion, les muscles recevant le surcroît d'oxygène nécessaire pour combattre ou pour fuir.

Mais une hyperventilation prolongée, sous l'effet du stress ou d'une émotion, compromet l'équilibre des échanges gazeux dans les poumons. Trop d'oxygène et trop peu de gaz carbonique modifient l'acidité sanguine, provoquant vertiges, tremblements et fortes transpirations, débouchant, sans réaction de la part du sujet, sur une véritable crise de panique puis sur une perte de conscience !

Dans cet état, l'hyperventilation se manifeste par un fort essoufflement, les temps d'inspiration et d'expirations devenant si brefs qu'ils ne permettent plus d'assurer une oxygénation suffisante du corps humain.

Entre la grande respiration, trop peu souvent utilisée et l'hyperventilation, très fréquente sous l'effet du stress ou d'une émotion, le sportif va devoir apprendre à canaliser sa respiration pour en faire une force !

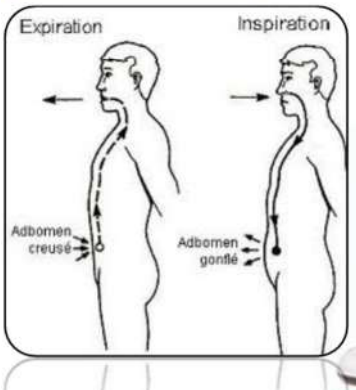
Il n'existe pas de méthodes miracles répondant à tous les problèmes mais bien plutôt une panoplie d'outils qu'il conviendra d'utiliser en fonction du but recherché. Nous nous bornerons ainsi à énumérer ci-après quelques exemples de méthodes respiratoires simples que le sportif pourra ensuite compléter en fonction de ses propres besoins.

La respiration abdominale

La respiration abdominale est une méthode respiratoire spectaculaire permettant de réagir très rapidement en cas de crise de panique liée à l'hyperventilation. Dès que le sportif identifie les signes liés au stress (impression de suffocation, sentiment de panique, sensation de boule au ventre etc…), il conviendra d'user immédiatement son diaphragme comme d'un piston, pour prendre le contrôle de sa respiration :

- En gonflant le ventre : Le diaphragme s'abaisse en créant un appel d'air dans les poumons (inspiration).
- Rentrant le ventre : Le diaphragme remonte, chassant l'air des poumons (expiration).
- Répétez l'exercice jusqu'à l'obtention d'un sentiment de calme et de détente.
- Dans les cas plus complexes, inspirer l'air vicié dans ses mains pour augmenter progressivement son taux de gaz carbonique dans le sang.
- Généralement une dizaine de bouffées suffit à rééquilibrer le système respiratoire.

La respiration ventrale



Regardez devant vous

Respirez à la fois par le nez et la bouche

La main gauche doit à peine bouger

La main droite doit se soulever et s'abaisser

Conception : Yves Logean—Entraineur cantonal Pistolet—Vaud

LA RELAXATION

La respiration dynamisante

Cette méthode offre l'avantage de permettre de se servir de sa respiration pour se stimuler et atteindre un objectif :

- La phase d'inspiration, en rouge, est 3 fois plus longue que celle d'expiration, en bleue. Le sujet devra par ailleurs faire attention à bien vider ses poumons à chaque brève expiration.
- En parallèle, l'athlète pourra encore accroître l'effet de dynamisation recherché en focalisant toute son attention sur une image ou une sensation dynamisante.
- L'effet est garanti, notamment pour sortir d'un état d'apathie.

En rouge** : phase d'inspiration = **3 x n ***En bleu** : phase d'expiration = **n***

La respiration relaxante

Par contre, pour favoriser un sentiment de détente et de calme, il est recommandé d'opérer des phases d'expiration plus longue que celle d'inspiration : L'athlète ressentira alors très rapidement un sentiment de retour au calme, les battements du cœur ralentissant progressivement.

En rouge** : phase d'inspiration = **n ***En bleu** : phase d'expiration = **3 x n***

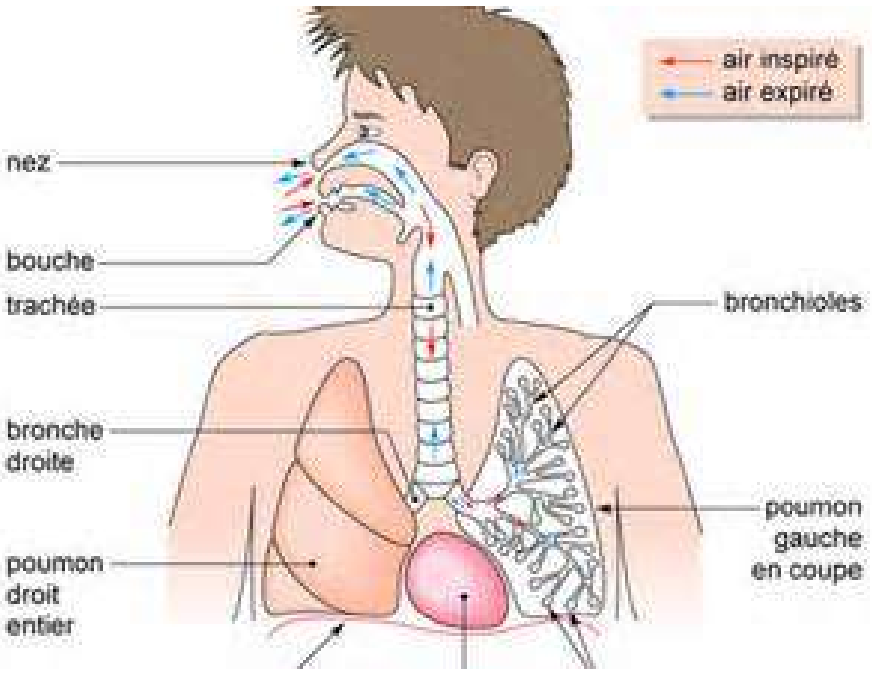
Pour accroître les effets relaxant de cette méthode respiratoire, il est recommandé de visualiser le trajet que fait l'air à travers les poumons.

Ainsi, les yeux fermés, le sportif focalise toute son attention sur le trajet réalisé par l'air au travers de son arbre bronchique : Le trajet se fait lentement, chaque étape étant visualisée mentalement et les sensations immédiatement enregistrées.

- A l'inspiration, ressentir l'air frais qui rentre par le nez, descend dans la gorge, le pharynx et le larynx. Imaginez ensuite le trajet de l'air dans la trachée, puis dans les bronches, jusque dans les alvéoles.
- A l'expiration, se concentrer sur le trajet inverse : alvéoles, bronches, trachée, larynx, pharynx. Sentir l'air chaud sortir du nez.
- Prise de conscience des sensations obte-

La méthode de la respiration relaxante sera utilisée systématiquement, avant de réaliser un exercice de relaxation, de manière à favoriser un retour au calme. Selon que le stimulus stressant rend agité ou apathique, les techniques de respiration à appliquer seront soit relaxantes ou soit dynamisantes, afin de répondre, le mieux possible, aux attaques du stress.

L'arbre bronchique



Conception : Yves Logean—Entraineur cantonal Pistolet—Vaud

LE TRAINING AUTOGENE DE SCHULTZ

Spécificités de la méthode utilisée

Le cycle inférieur du training autogène de Schultz (TAS) est une méthode de relaxation par auto-décontraction concentrative, processus permettant d'assurer un contrôle des tensions et du stress.

L'association d'image personnelle de détente ou de mots-clés permettra bien entendu de renforcer encore les sensations obtenues. Cette méthode présente les spécificités suivantes :

Contrairement aux autres méthodes de relaxation proposées ci-devant, celle-ci réclame un apprentissage rigoureux, nécessitant de mémoriser strictement un plan comportant 6 exercices, à suivre rigoureusement. L'entraînement à cette méthode se fait progressivement, à raison d'un exercice par semaine, à réaliser 3 fois par jour, durant 5 minutes. L'ordre des exercices, préconisés par Schultz, doit de plus être strictement respecté.

Les 6 exercices composant le cycle inférieur du training autogène de Schultz :

1. Expérience de la pesanteur
2. Expérience de la chaleur
3. Contrôle du cœur
4. Contrôle respiratoire
5. Exercice de la chaleur abdominale
6. Exercice de la fraîcheur du front

Pendant le déroulement de tout l'exercice, il faut éviter tout mouvement volontaire et se concentrer mentalement sur les formulations proposées (Etat de soumission). Le tireur sportif adoptera une position assise lui permettant d'être ensuite reproduite facilement, lors d'une compétition : C'est la raison pour laquelle nous recommandons d'adopter, dès le début, ***la position du cocher de fiacre.***

Bien entendu, certaines phrases tirées du training autogène de Schulz peuvent être associées, à bon escient, dans une séance sophronique de base, pour en renforcer tel ou tel aspect.

Méthodologie

Voici les suggestions habituellement faites par les praticiens, dans le cadre des séances :

Expérience de la pesanteur :

« Mon bras (droit ou gauche) est (tout) lourd ».

Le patient se concentre sur cette phrase cinq ou six fois. C'est la détente musculaire qui est recherchée. On guette également l'apparition de la « généralisation », c'est-à-dire le moment où de façon tout à fait spontanée, sans intervention volontaire, la pesanteur se fera également sentir dans d'autres membres. A ce moment là Schultz intègre dans sa formule les parties du corps qui se sont spontanément alourdies précédemment. Par exemple : « mes bras sont lourds » ou « mes bras et mes jambes sont lourds » … etc. Pour terminer par « tout mon corps est lourd », le patient a alors franchi le premier stade du training.

Expérience de la chaleur :

« Mon bras est chaud ».

Modifications vasculaires dans le sens d'une vaso-dilatation. En fin de séance formule globalisée « mon corps est lourd, mon bras est chaud ». Au fil des séances, induction globalisée. « je suis tout à fait calme, tout mon corps est lourd et chaud ».

Contrôle du cœur :

« mon cœur bat calme et fort ».

Descriptions plus riches : « une vague va et vient comme une mer qui sans cesse déferle sur la rive […] Tout mon corps devient alternativement plus grand et plus petit […] Quelque chose en moi se resserre, un peu comme si je fermais le poing […] Je ressens une pression et une constriction, cela n'est pas désagréable ; cela s'élargit vers le milieu de la poitrine, je crois que c'est mon cœur qui se contracte ».

Contrôle respiratoire :

« Je respire calmement [...] je suis tout respiration ».

Cette formule n'implique aucune modification active de la respiration, au contraire il est proposé au patient de s'abandonner à sa respiration, sans vouloir l'influencer d'aucune manière.

Fraîcheur du front :

« Mon front est bon [ou agréablement] frais ».

Le patient doit se concentrer sur une fraîcheur légère et passagère « comme un bref souffle frais lui caressant légèrement le front ». En réalité, le sujet cherche une réaction vaso-constructive ou peut-être simplement à refroidir l'activité fantasmatique.

Psychiatre allemand (1884 - 1970), Johannes Heinrich Schultz exerça la neurologie, la psychologie et la psychanalyse à Berlin, s'inspirant des travaux de Vogt sur l'hypnose et de Freud sur la psychanalyse. C'est à partir de 1912 qu'il met au point sa technique du cycle inférieur du Training autogène, qui comprend une série d'exercices destinés à mettre le corps et l'esprit au repos, en les associant à des formules et des images suggestives. Il s'agit d'une approche médicale reposant sur l'autohypnose, conduisant à un état mental d'hyper vigilance et de relaxation. Nous n'analyserons que la 1ère phase du cycle, la phase supérieure débouchant ensuite sur une psychothérapie. Relevons enfin que la plupart des autres méthodes psycho régulatrices sont dérivées du training autogène de Schultz (TAS).

Lors d'une compétition, la position du cocher de fiacre, assise, peut se réaliser sur une banquette se trouvant généralement à proximité immédiate du pas de tir.

Conception : Yves Logean—Entraineur cantonal Pistolet—Vaud

LE TRAINING AUTOGENE DE SCHULTZ

Déroulement d'une séance de training autogène

Après une phase de retour au calme au moyen de la méthode de respiration relaxante, le sujet suit strictement le plan du cycle proposé ci-devant :

Je m'installe confortablement et je ferme les yeux. Je suis calme, profondément calme. Je suis de plus en plus calme, parfaitement calme.

Puis je suis strictement le processus suivant, préalablement mémorisé :

Mon bras droit devient lourd. Mon bras est agréablement lourd. Mon bras droit devient de plus en plus lourd, confortablement lourd. J'imagine une pesanteur agréable diffuse dans tout mon bras Mon bras gauche devient de plus en plus lourd. Mon bras gauche est agréablement lourd. Ma jambe droite est lourde, de plus en plus lourde, ma jambe droite est confortablement lourde. Ma jambe gauche devient lourde, confortablement lourde, ma jambe gauche est est de plus en plus lourde. Tout mon corps est lourd, une pesanteur agréable diffuse dans tout mon corps. Je suis tout à fait calme.	*Expérience de la pesanteur*
J'imagine un rayon de soleil sur ma main droite. Ma main droite est agréablement réchauffée, elle devient de plus en plus chaude, confortablement chaude. Un autre rayon de soleil vient réchauffer agréablement ma main gauche. Ma main gauche est de plus en plus chaude, agréablement chaude. Mes deux mains sont agréablement chaudes, confortablement lourdes et chaudes. Et je suis de plus en plus calme.	*Expérience de la chaleur*
Je prends conscience de mon cœur. Mon cœur est un organe fort, qui bat calmement, régulièrement. Je me mets à l'écoute de mon cœur, qui bat calment et régulièrement. Tout mon corps vit au rythme régulier de mon cœur, qui bat calmement. Je peux sentir mes artères battre calmement et régulièrement, en particulier au niveau de mon ventre. Et je suis parfaitement calme.	*Contrôle du cœur*
Je prends conscience de ma respiration calme et régulière. Je suis toute respiration. Je vis en harmonie avec ma respiration, calme et régulière. Tout mon corps, toutes mes cellules respirent calmement, régulièrement. Et je suis de plus en plus calme et détendu.	*Contrôle respiratoire*
J'imagine un rayon de soleil qui réchauffe mon plexus solaire. Il devient agréablement chaud. Cette chaleur agréable diffuse dans tout mon corps. Tout mon corps est agréablement chaud. Je suis parfaitement calme et détendu.	*Chaleur abdominale*
Tout mon corps est agréablement lourd et chaud, comme si j'étais confortablement installé au soleil. Ma tête est protégée par un arbre un chapeau, un parasol et un léger souffle d'air frais vient rafraîchir mon front. Mon front est agréablement frais. Je suis calme est détendu !	*Fraîcheur du front*
Je laisse venir à moi une pensée, une image positive… Cette image représente pour moi la détente Je suis parfaitement calme et détendu !	*Image de détente*
Je suis parfaitement calme. Je respire profondément, je m'étire, en bougeant bien mes membres, puis j'ouvre tranquillement les yeux. La séance est terminée.	*Fin de cycle*

LA RELAXATION MUSCULAIRE PROGESSIVE

Définition

La relaxation progressive de Jacobson est une technique de détente particulièrement efficace. Elle procure non seulement un relâchement musculaire immédiat, mais elle permet également d'apprendre à se détendre. Après une période d'entraînement, elle peut être utilisée aussi bien en classe, que dans un autobus ou encore assis dans un coin du stand...

Cette méthode consiste en une série d'exercices qui requièrent de tendre les muscles spécifiques puis de relâcher la tension de façon à détendre les muscles en profondeur. Il faut se centrer sur l'état de tension et l'état de détente de façon à bien identifier les deux états et à apprendre à les reconnaître. Immédiatement après avoir été tendu, un muscle a tendance à se détendre plus que de coutume, ce qui donne l'occasion d'expérimenter des sensations très agréables de relaxation musculaire profonde.

Cette expérience procure des sensations très agréables de relaxation musculaire du type de celles que l'on ressent dans un bain très chaud après un exercice physique intense. C'est dire le pouvoir de ce simple exercice. Avec un peu de pratique, le sujet va par ailleurs très rapidement apprendre à détecter la tension sans fléchir les muscles, et après quelques sessions pratiques seulement, la plupart des gens développent l'habileté à réduire la tension en se concentrant simplement sur la sensation plus agréable de relaxation.

Cette méthode devra être exercée dans un endroit calme, en position allongée ou confortablement assis. En compétition, le tireur sportif pourra cependant se contenter de s'assoir en fermant les yeux, en conservant simplement sa protection d'ouïe, pour accroître sa concentration.

Méthodologie

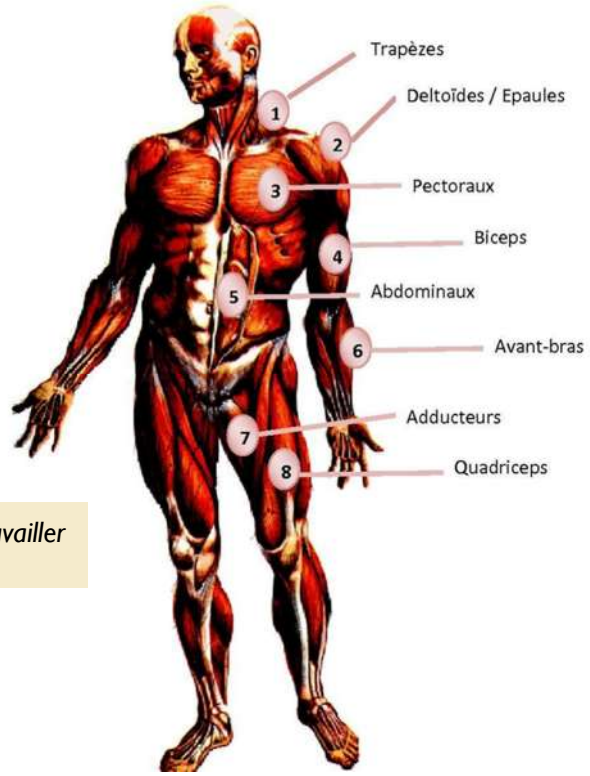
Pour apprendre la relaxation progressive de Jacobson, il est essentiel d'identifier les groupes de muscles impliqués, de connaître les mouvements correspondants de contraction et de détente et de suivre l'ordre d'exécution de ces diverses activités.

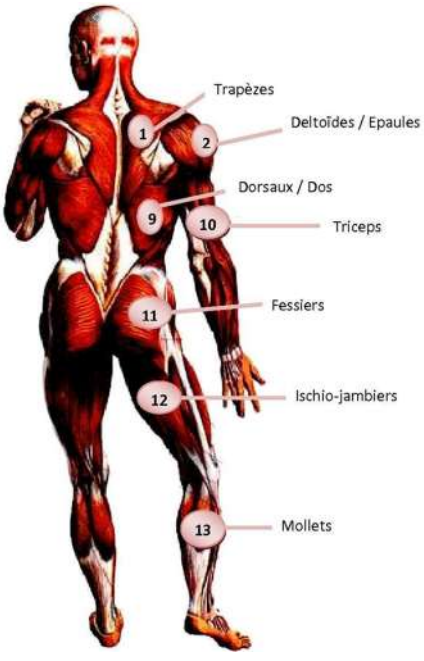
Procédure à suivre :

1. Lisez le point **1** du tableau ci-dessous
2. Concentrez-vous sur le groupe musculaire nommé
3. Exécutez graduellement le mouvement de tension suggéré
4. Maintenez la tension quelques instants
5. Relâchez la musculature graduellement
6. Concentrez-vous sur la détente
7. Passez au point suivant, refaites les étapes **2** à **6** et ainsi de suite jusqu'au dernier point.

Ce type d'entraînement permet d'alterner contraction musculaire d'un groupe de muscles particuliers ou de tous les groupes de muscles du corps, selon l'ordre prescrit ci-devant, en se fondant sur le processus suivant :

- *Inspiration profonde*
- *Contraction pendant 6 secondes d'un groupe de muscles*
- *Expiration en décontractant le(s) muscle(s).*





Groupes de muscles à travailler

- *Une fois la détente musculaire obtenue, les sujets peuvent visualiser des images de calme pour accentuer encore l'effet de détente.*
- *La séance se termine par une reprise du contrôle respiratoire (respiration profonde) en étirant bien les membres et le corps.*

LA RELAXATION MUSCULAIRE PROGRESSIVE

TABLEAU

GROUPES MUSCULAIRES ET MOUVEMENTS CORRESPONDANTS

	Groupes musculaires	*Mouvements correspondants*
1.	Main gauche	Fermez la main et repliez la main sur l'avant-bras.
2.	Bras gauche	Fléchissez le coude pour amener la main vers l'épaule et contractez biceps et triceps.
3.	Main droite	Même exercice que celui de la main gauche.
4.	Bras droit	Même exercice que celui du bras gauche.
5.	Front	Relevez les sourcils de façon à plisser la peau du front.
6.	Yeux et paupières	Serrez les paupières le plus fort possible.
7.	Bouche et mâchoire	Souriez d'abord de façon exagérée et puis ouvrez toute grande la bouche en exerçant une pression comme si un objet sous la mâchoire offrait de la résistance.
8.	Langue	Amenez le bout de la langue à l'endroit où les dents rejoignent le palais et sans la replier, poussez sur le palais.
9.	Cou	Soulevez légèrement la tête du sol en repliant le menton sur le cou.
10.	Épaules	Soulevez la poitrine vers le plafond, ramenez les épaules vers l'arrière pour que les omoplates se touchent, les coudes pointant vers le bas. Par la suite, soulevez les épaules le plus haut possible vers le plafond,
11.	Thorax et abdomen	Après l'inspiration, retenez votre souffle et contractez le thorax et l'abdomen. Expirez et retenez votre souffle à vide, puis contractez à nouveau le thorax et l'abdomen.
12.	Bassin	Contractez (serrez) les muscles fessiers et tous les sphincters de la région du bassin
13	Cuisse gauche	Soulevez légèrement la jambe tendue et pointez le pied vers l'avant.
14..	Mollet gauche et pied gauche	Levez la jambe, faites quelques rotations de la cheville et pointez ensuite le pied vers le visage.
15.	Cuisse droite	Même exercice que celui de la cuisse gauche.
16.	Mollet droit et pied droit	Même exercice que celui du mollet gauche et du pied gauche.

Conception : Yves Logean—Entraineur cantonal Pistolet—Vaud

LA RELAXATION MUSCULAIRE PROGRESSIVE

Déroulement d'une séance

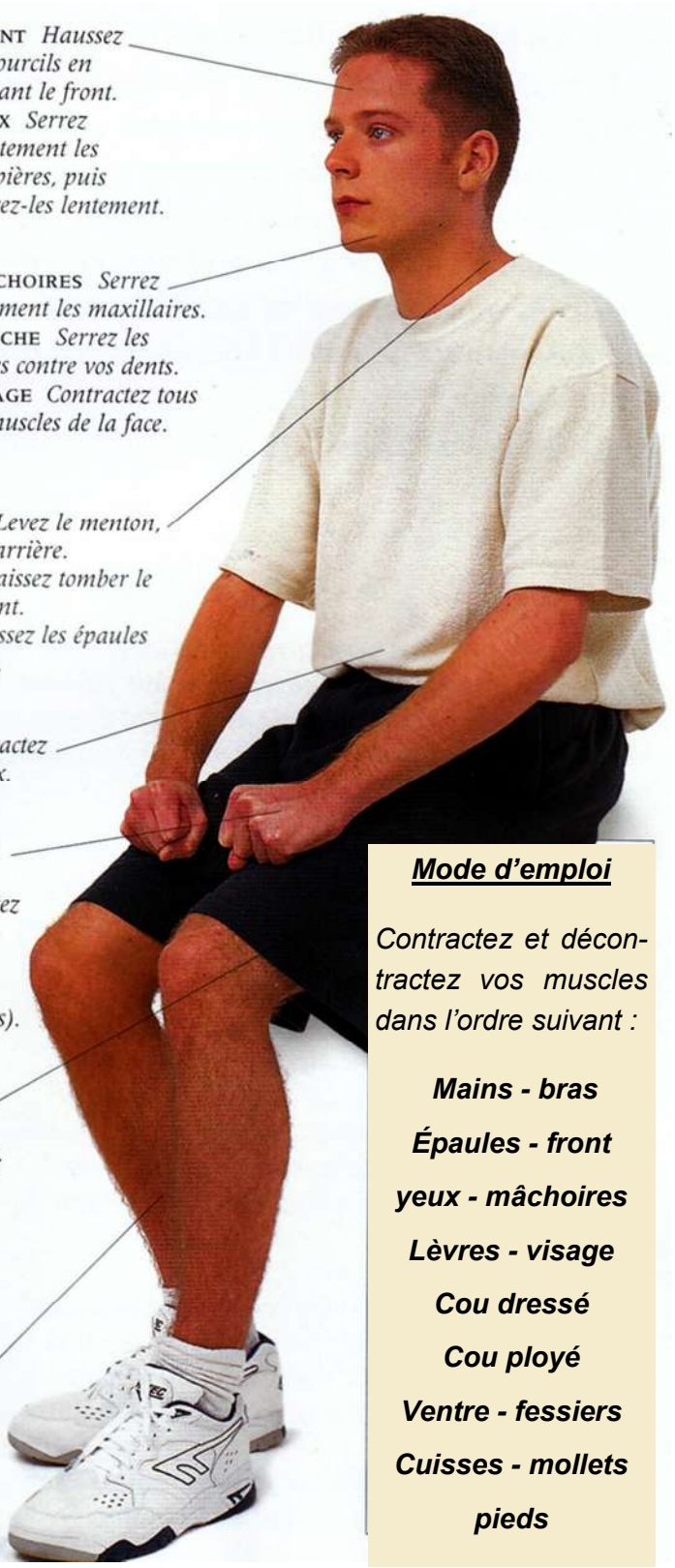
L'exercice consistera en une alternance de phases de contraction – décontraction de groupes de muscles des pieds à la tête, l'exercice se déroulant durant une dizaine de minutes :

Cet exercice consiste à contracter (5 secondes) et décontracter (10 à 15 secondes) à tour de rôle tous les groupes musculaires de votre corps, ce qui vous prendra environ 20 minutes. Si vous pouvez l'inclure dans votre emploi du temps quotidien, il améliorera considérablement votre bien-être.

1 Asseyez-vous ou allongez-vous confortablement dans un endroit où vous ne risquez pas d'être distrait ni interrompu. Laissez aller vos pensées à des évocations apaisantes. Respirez trois fois de suite à fond, lentement, et concentrez-vous sur la tension de vos muscles.

2 Procédez par groupes musculaires dans l'ordre proposé dans l'encadré (en bas, à droite), en commençant par les mains pour finir par les pieds. Contractez les muscles aussi fermement que vous le pouvez pendant 5 secondes, puis laissez-les se décontracter lentement.

3 En relâchant vos muscles, concentrez-vous sur la sensation de détente que cela vous procure. Imaginez comment le sang circule dans les petits vaisseaux qui les irriguent. Notez la différence entre tension et relâchement. Procédez à deux séries contraction/ décontraction pour chaque groupe musculaire.



Mode d'emploi

Contractez et décontractez vos muscles dans l'ordre suivant :

Mains - bras

Épaules - front

yeux - mâchoires

Lèvres - visage

Cou dressé

Cou ployé

Ventre - fessiers

Cuisses - mollets

pieds

Conception : Yves Logean—Entraineur cantonal Pistolet—Vaud

LA RELAXATION PAR LA SOPHROLOGIE

Définition

La sophrologie est une méthode de relaxation très fréquemment utilisée, en tir sportif, se composant elle-même de nombreux outils spécifiques, utilisés en fonction d'objectifs bien précis. Globalement la sophrologie se divise en deux grandes catégories d'applications :

- Les méthodes passives, s'exécutant en position allongées ou assise, et impliquant une écoute attentive,
- et les méthodes dynamiques, qui agissent plutôt sur la pratique active des mouvements et peuvent s'exécuter dans n'importe quelle position.

Il existe pratiquement autant d'outils qu'il existe de praticiens pour les inventés, tant il est vrai que seule la personnalisation des méthodes, en fonction d'un but bien spécifique, peut conduire à de bons résultats. Nous nous bornerons par conséquent à renvoyez le lecteur à la consultation des multiples ouvrages traitant de ce sujet, en limitant notre approche aux techniques les plus fréquemment utilisées, dont nous donnerons ci-après un bref aperçu.

Méthodologie

Toutes les méthodes liées à la sophrologie respecte un processus immuable, à suivre strictement, lequel peut se résumer comme suit :

- **L'anamnèse :** Dialogue entre le patient et le thérapeute : La méthode utilisée est préalablement expliquée en détail au sujet, qui accepte de la suivre.
- **La phase de sophronisation de base-** La séance débute toujours par une sophronisation simple
- **La phase de détente :** Le sujet associe à sa relaxation une image de détente parfaite.
- **La phase de désophronisation :** Le sujet revient progressivement à la normale :

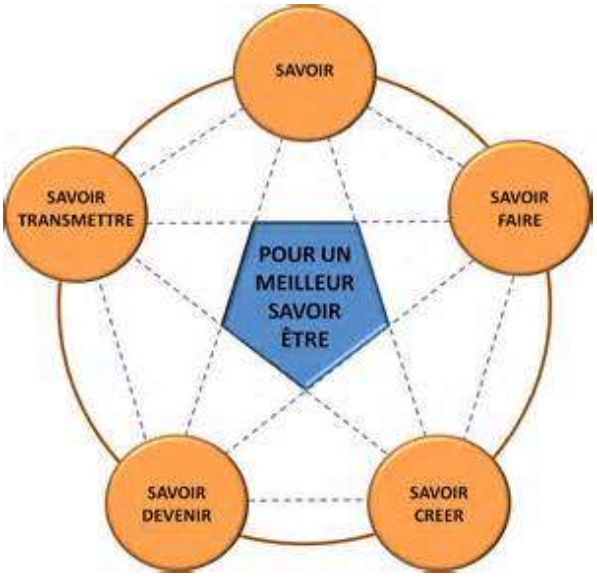
  Amplifier légèrement votre respiration. Bougez vos bras et vos jambes en même temps que vous respirez plus fort. Effectuez des étirements prolongés avec tous vos membres. Réveillez-vous totalement et ouvrez les yeux.

Apprentissage de la méthode

Le sujet devra se familiariser avec cette méthodologie en suivant strictement le processus ci-dessus, de manière à pouvoir l'appliquer ensuite dans des situations difficiles.

L'apprentissage prendra la forme de séances quotidiennes, pendant au moins une semaine, pendant lesquelles tout le processus sera progressivement mémorisé. Idéalement, en effet, la mémorisation du processus de la sophronisation simple, par pétition successive, doit conduire à l'obtention d'un véritable automatisme, pouvant s'appliquer en cas de nécessité. La mémorisation du processus complet permet également au sujet de conserver une marge d'autonomie, lui permettant de personnaliser le discours sophrologie, ce que ne permet pas l'écoute d'une bande audio.

Bien entendu, la sophronisation simple sert de fondement à plusieurs autres méthodes sophrologiques, venant en compléter tels ou tels effets.



Conception : Yves Logean—Entraineur cantonal Pistolet—Vaud

LA RELAXATION PAR LA SOPHROLOGIE

Sophronisation simple

La séance débute toujours par une phase qui permet la relaxation physique et mentale du sujet, lequel doit se laisser aller en s'abandonnant totalement. En cas d'utilisation d'une bande audio préenregistrée, il suffit, dans les premiers temps, de suivre la voix du thérapeute :

Exemple de déroulement d'une séance

« Pendant une compétition, le tireur perd soudain sa concentration, se sent déstabiliser, doutant de sa capacité à bien terminer sa passe. Sa respiration s'accélère et il ressent rapidement de fortes tensions musculaires dans ses membres et une sensation de boule au ventre »

Le tireur réagit à cette situation en faisant appel à la **sophronisation de base,** suivant en cela le processus suivant par lequel le sujet s'assoie sur une chaise et ferme les yeux.

Le retour au calme est opéré au moyen de la respiration relaxante. Il s'agira ensuite de relâcher chaque muscle du corps, de la tête aux pieds, ces relâchements s'accompagnant d'un sentiment de bien-être.

Dialogue intérieur à suivre (cassette audio) :

- « Je prends conscience des différents points de contact de mon corps avec la chaise et de mes pieds avec le sol. Je prends conscience de ma respiration, respiration abdominale, libre.
- Je peux à présent concentrer toute mon attention sur les différents groupes musculaires de mon corps. Ordre à respecter : Mains, bras, jambes, bassin, nuque, musculature de la partie inférieure du dos, fessiers et visage.
- Les muscles sont relâchés, de mes mains et jusqu'au bout des doigts, de mes avants bras et mes bras, jusqu'aux épaules.
- Sensation agréable de bien-être. Je sens l'ensemble de mon corps se détendre progressivement :
- Les muscles de mon visage, de ma mâchoire, de mes épaules, de ma nuque ainsi que de mon cou, sont successivement relâchés !

Je respire toujours calmement, tandis que les muscles de mon dos sont relâchés, un à un, jusqu'à mes fessiers, mes cuisses, mes mollets, jusqu'à mes pieds, qui se relâchent aussi complètement. L'ensemble de mon corps est maintenant complètement détendu, relâché…

Et je peux maintenant associer à ce sentiment de bien-être, mon image de détente (qui représente pour moi confiance, détente et réussite).

Cette image me pousse à aller de l'avant, renforce mon énergie, elle canalise mes émotions.

Je vois cette image avec précision et clarté :

Je ressens parfaitement les couleurs et les parfums qui se dégagent de mon image de détente.

Puis lentement, l'image de détente disparaît : Je sens à nouveau la présence de mon corps, Je sens ma respiration, régulière et lente. Je suis parfaitement calme.

Je respire profondément, je m'étire, en bougeant bien mes membres et j'ouvre tranquillement les yeux.

« La séance est terminée, je peux reprendre mon match ».

Conception : Yves Logean—Entraineur cantonal Pistolet—Vaud

LA RELAXATION PAR LA SOPHROLOGIE

Sophronisation acceptation- progressive

Cette méthode est fréquemment utilisée dans la préparation mentale des sportifs. Il s'agit par exemple, pour un tireur sportif, d'imaginer une situation positive et à ressentir les sensations qui l'accompagnent. Cette technique suggestive vise à substituer des sentiments positifs aux sentiments négatifs que le sujet peut éprouver dans certaines situations anxiogènes.

Cette méthode a pour objectifs :

- d'augmenter la capacité de perception du positif
- de faciliter l'intégration du corps
- de développer une meilleure harmonie entre corps et environnement
- de permettre un conditionnement positif du sujet

Concrètement, cela consiste en l'annulation de la crainte liée au lendemain, par exemple d'un match ou d'une compétition, à venir. A ce stade, la sophronisation acceptation-progressive vient ainsi compléter la phase de sophronisation simple examinée précédemment.

Méthodologie

Voici une variante adaptée au tir, tirée d'exercices destinés aux compétitions sportives, établis par le Dr. Raymond Abrezol.

« Asseyez-vous confortablement et fermez les yeux et relaxez-vous…

- *Concentrez-vous sur votre respiration. chaque fois que vous respirez, vous vous relaxer encore plus profondément. Contrôler votre relaxation, de la tête aux pieds, sans oubliez de détendre aussi les muscles de votre nuque et de votre dos.*
- *Imaginez-vous que vous vivez votre prochaine compétition – vous êtes parfaitement détendu. Vous quittez votre domicile le matin et vous sentez heureux à l'idée de participer à une compétition de tir.*
- *A votre arrivée au stand, vous vous voyez bien à votre place, sur le pas de tir. Vous avez préparé tout votre matériel et vous disposez de votre pistolet préféré. Vous vous êtes parfaitement entraînés et maîtrisez parfaitement la technique de tir. Toutes vos chances sont de votre côté car vous vous savez parfaitement préparer. Vous avez confiance en vous !*
- *En restant dans cet état de relaxation, vous avez conscience que ce que vous avez appris à l'entraînement ne pourra pas vous faire défaut, pendant la compétition.*
- *Vous êtes maintenant en compétition. Vous êtes en plein match. Vous êtes toujours détendus et vous suivez strictement votre séquence de tir. Tout se passe parfaitement bien et vous enchaînez les « 10 ».*

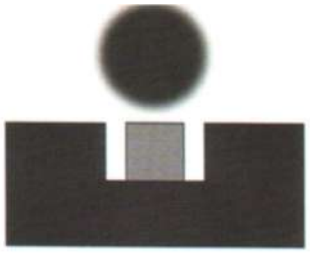
Retour à la normale : Sortez de votre état de relaxation, étirez bien vos membres et ouvrez les yeux ».

La technique conditionnée

Voici une autre méthode, inspirée par Abrezol, et dont les effets permettent de se libérer du stress, de la peur et/ou de l'anxiété en ayant recours à des réflexes conditionnés. Ce type de méthode est ainsi particulièrement utile, lorsque, sous l'effet du stress de la compétition, le tireur sportif se met à perdre tous ses moyens !

Conditionnement préalable d'une image réflexe : Le tireur va devoir choisir une image réflexe qu'il va utiliser dès l'apparition d'une perturbation due au stress en compétition. Nous proposons d'utiliser, par exemple, l'image de la visée idéale au pistolet, ce qui va nous permettre d'intensifier le processus du lâcher du coup.

Après avoir examiné l'image de visée idéale avec attention, le tireur la visualise plusieurs fois mentalement les jours précédant la compétition, en l'associant à la consigne suivante. :



CONSIGNE

« Pour obtenir mon image idéale de visée, je dois dérouler ma séquence de tir, comme j'ai appris à le faire lors des entraînements. Et à chaque fois que je reconstitue l'image idéale de visée, le coup part. (Discours interne) »

Conception : Yves Logean—Entraineur cantonal Pistolet—Vaud

LA RELAXATION PAR LA SOPHROLOGIE

Application en compétition

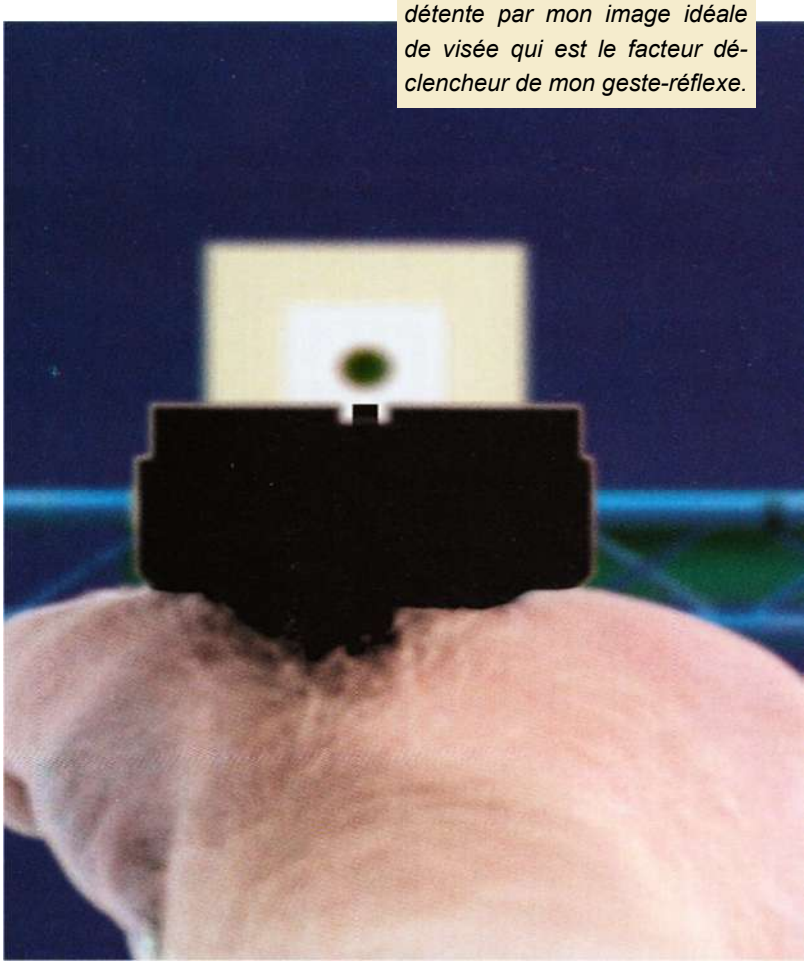
Durant la compétition, et dès la survenance d'une atteinte due au stress, le tireur devra suivre le processus suivant :

- **Phase 1 :** Sophronisation de base avec approfondissement de la relaxation en se concentrant sur sa propre respiration. Concentrez-vous sur votre respiration. Chaque fois que vous respirez, vous vous relaxer encore plus profondément. Détendez vous muscles de la tête aux pieds, sans oubliez les muscles de votre nuque et de votre dos.

- **Phase 2 :** Une fois parfaitement relaxé, faites appel mentalement votre image de détente (nous vous proposons par défaut une île paradisiaque) : Vous ressentez toutes les odeurs et les percevez les couleurs de votre image de détente : Vous êtes parfaitement calme et détendu.

- **Phase 3 :** Vous remplacez alors votre image de détente par votre image réflexe (Le tireur doit préalablement avoir programmé son réflexe conditionné), puis procéder comme suit :
  - Inspirez profondément - laissant tomber ses épaules.
  - Expirez violemment pour chasser le problème (les mauvais coups !)
  - Visualiser, dans notre exemple, l'image de la visée idéale puis exécuter mentalement votre séquence de tir jusqu'à la reconstitution cette image parfaite de visée, en associant la consigne : *« Dès l'obtention de l'image idéale de visée, le coup part ! ».*

Je remplace mon image de détente par mon image idéale de visée qui est le facteur déclencheur de mon geste-réflexe.



- **Phase 5 :** Désophronisation, selon le mode habituel

Conception : Yves Logean—Entraineur cantonal Pistolet—Vaud

LA RELAXATION PAR LA MUSIQUE

La musicologie

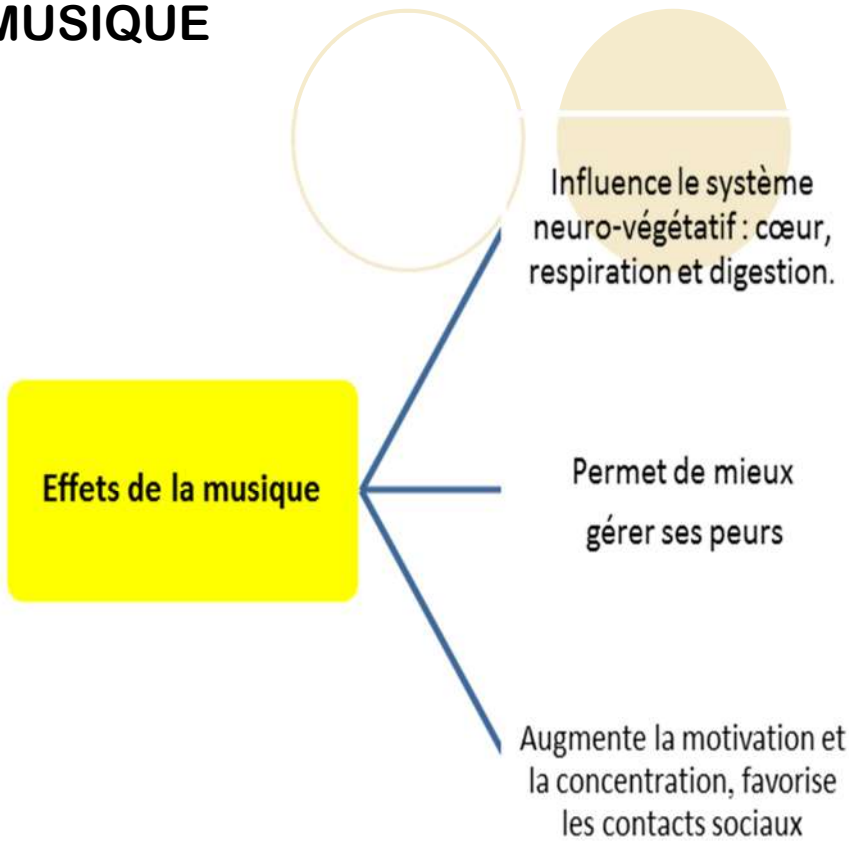
Les méthodes de relaxation peuvent être associées à des thèmes musicaux qui vont servir à amplifier les effets de la méthode de base.

La musicothérapie est ainsi une méthode qui utilise les effets à la fois dynamisant du rythme musical mais aussi, pour calmer, l'effet apaisant (sédatif).

Dans le cadre de la préparation mentale du sportif, la musique est considérée comme un instrument associant discipline de la pensée et expression des émotions. Elle favorise le rétablissement des divers rythmes biologiques de l'organisme en facilitant leur synchronisation.

De nombreuses recherches, effectuées aux Etats -Unis, ont en effet contribué à mettre en lumière l'importance de la musique sur le rythme cardiaque, respiratoire et digestif, chez la majorité des individus.

Il est ainsi aujourd'hui largement reconnu qu'un thème musical peut servir d'élément inducteur à une méthode de relaxation : Elle contribue en effet à en renforcer les effets en facilitant, notamment, un meilleur contrôle de la nervosité et de l'anxiété, avec, à la clé, une augmentation de la confiance en soi, de la concentration et la motivation.



Les choix musicaux

Certains thèmes musicaux sont largement utilisés par les sportifs, car ils agissent directement sur leur motivation ou leur concentration. Ainsi les rythmes slaves et africains sont plutôt reconnus pour favoriser la dynamisation, alors que la musique classique devrait, au contraire, conduire plutôt à la détente.

- Rythme plutôt relaxant
- « Le lac des cygnes » de Tchaïkovski
- Rythme plutôt apaisant
- « Avé verum » de Mozart
- Rythme plutôt tonifiant
- « symphonie du nouveau monde » de Dvorak
- Rythme plutôt triste

« La belle au bois dormant » de Tchaïkovski

Certains instruments de musique sont eux-mêmes porteurs d'un message caché. Ainsi, le violoncelle évoque plutôt l'angoisse, la solitude, le malheur, alors que les cuivres créerait un sentiment de profondeur et d'extase, et que le piano apparaît comme un instrument favorisant le repli sur soi, voir encore que les instruments à percussions revoient à l'expression d'agressivité et de colère…

Le choix du thème musical mais aussi les instruments y participant, auront ainsi une importance fondamentale dans le but à atteindre et les conseils d'un musicologue seront ainsi très précieux suivant le but recherché par l'athlète !

A vous de découvrir toutes les vertus de la musicologie…

Bien entendu, ici aussi, seul un entrainement régulier permettra d'augmenter vos performances...